

# SKEMA TIL HJEMMEBLODTRYKSMÅLING

Navn \_\_\_\_\_

CPR nummer \_\_\_\_\_

Startdato \_\_\_\_\_

Dag 1	Morgenblodtryk			Aftenblodtryk			Gennemsnit
	1	2	3	1	2	3	
Det høje (systolisk)							
Det lave (diastolisk)							
Puls							

Dag 2	Morgenblodtryk			Aftenblodtryk			Gennemsnit
	1	2	3	1	2	3	
Det høje (systolisk)							
Det lave (diastolisk)							
Puls							

Dag 3	Morgenblodtryk			Aftenblodtryk			Gennemsnit
	1	2	3	1	2	3	
Det høje (systolisk)							
Det lave (diastolisk)							
Puls							

Gennemsnit for alle dages målinger: \_\_\_\_\_

Tak og venligst husk dette skema til din næste konsultation for blodtrykket hos os.

Mvh, Anne Riise med flere



## Patientvejledning

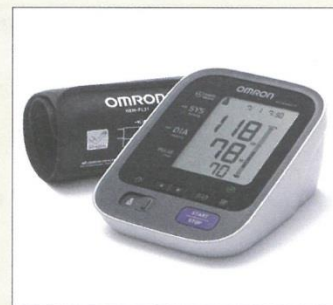
Din læge har bedt dig om at måle dit blodtryk i dine vante omgivelser. Denne vejledning viser, hvordan du skal måle dit blodtryk hjemme. For at få en brugbar blodtryksmåling er det vigtigt at følge nedenstående vejledning.

Du bør ikke:

- ryge eller drikke alkohol, kaffe, te eller cola 1/2 time før målingen
- spise et større måltid 1 time før målingen
- tale under målingen

## Før blodtryksmålingen

- Blodtrykket måles 2 gange om dagen.
- Du skal måle blodtrykket lige før morgenmaden og lige før aftensmaden.
- Blodtrykket skal måles i siddende stilling efter 5 min. hvile.
- Gentag målingen 3 gange i træk, hver gang du måler blodtrykket. Mellem målingerne skal du hvile i en stol med ryglæn i 3. min.
- Dette gentages 3 dage i træk.



## Selve blodtryksmålingen

- Blodtrykket måles på den arm din læge har anbefalet dig.
- Armen du skal måle blodtryk på, skal være bar og der må ikke være tøj, der strammer om armen.
- Sid på en stol uden korslagte ben ved et bord.
- Manchetten anbringes på venstre overarm et par cm over albuebøjningen med luftslangen i midten og nedad.
- Hvis målingen foretages på højre overarm, se venligst brugsvejledningen som følger med apparatet.
- Manchetten må ikke stramme. En finger skal ubesværet kunne være mellem manchet og overarmen.
- Placer armen på bordet med håndfladen opad og med manchetten på højde med hjertet. Du kan evt. lægge en pude under armen.
- Tænd for apparatet som anvist af lægen.
- Undgå at tale og bevæge dig under målingen.
- Omrons blodtryksmålere er fuldautomatiske og viser resultatet når målingen er slut.



## Efter blodtryksmålingen

- Når blodtryksmålingen er færdig, står der tre tal på skærmen.
- Det høje blodtryk (systolisk).
- Det lave blodtryk (diastolisk)
- Pulsen (antal pulsslæg pr. min.).
- De tre tal noteres i skemaet bag på dette ark.

